



EU-PROMENS

Szkolenie zaawansowane

INTERDYSCYPLINARNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Funded by
the European Union

Witaj!

Spędzimy ten dzień razem, pracując nad interdyscyplinarnym podejściem do zdrowia psychicznego. Celem tego szkolenia jest promowanie interdyscyplinarnego podejścia do wsparcia zdrowia psychicznego poprzez wyposażenie w umiejętności i wiedzę potrzebne do skutecznej współpracy międzysektorowej. Szkolenie ma na celu wspieranie wspólnego rozumienia zdrowia psychicznego, poprawę pracy zespołowej i budowanie zdolności do zintegrowanej, zorientowanej na osobie opieki, która w sposób całościowy odpowiada na wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym. Ten program szkoleniowy ma na celu stworzenie spójnej, interdyscyplinarnej sieci specjalistów, którzy potrafią skutecznie współpracować, aby zapewniać kompleksową, ukierunkowaną na osobę opiekę zdrowotną w zakresie zdrowia psychicznego, przyczyniając się do poprawy rezultatów zarówno u poszczególnych osób, jak i w całych społecznościach.

Moduł

zaawansowany 1

Nakreślenie kontekstu: w kierunku kompleksowego podejścia
UE do zdrowia psychicznego

Kilka słów o EU-PROMENS



EU-PROMENS - European PROgramme for Mental health Exchanges, Networking and Skills to program budowania potencjału w zakresie zdrowia psychicznego, finansowany w ramach programu EU4Health i realizowany przez konsorcjum projektowe (GFA Consulting Group GmbH, Trimbos Instituut i Mental Health Europe), w okresie od stycznia 2024 r. do grudnia 2026 r.

Program ma na celu poprawę i rozwój kompetencji specjalistów ochrony zdrowia w całej Europie, w dziedzinie zdrowia psychicznego. Realizacja programu obejmuje przewodnią inicjatywę nr 15 "Inicjatywa na rzecz lepiej wyszkolonych specjalistów w UE", wskazaną w komunikacie Komisji Europejskiej dotyczącym kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego.



Kilka słów o EU-PROMENS



- EU-PROMENS obejmuje 27 państw członkowskich UE, Norwegię, Islandię i Ukrainę.

Główne cele:

- Poprawa i rozwój kompetencji specjalistów w całej Europie, działających w branży zdrowia psychicznego.
- Promowanie ukierunkowanego na profilaktykę i całościowego traktowania zdrowia psychicznego jako priorytetu zdrowia publicznego na wszystkich etapach życia i w różnych środowiskach.
- Wspieranie współpracy interdyscyplinarnej między sektorami, w tym ochrony zdrowia, edukacji, opieki społecznej i wymiaru sprawiedliwości.
- Wspieranie specjalistów pracujących z grupami znajdującymi się w trudnej sytuacji poprzez dostosowane, oparte na dowodach podnoszenie kompetencji.

Kilka słów o EU-PROMENS



Główne działania:

1. Interdyscyplinarny program szkoleniowy

- Projektowanie i realizacja programu szkoleniowego w zakresie zdrowia psychicznego w 6 centrach EU-PROMENS i rozszerzenie go na pozostałe 24 kraje.

2. Program wymiany

- Projektowanie i realizacja profesjonalnych wymian w 6 centrach EU-PROMENS, w celu dzielenia się najlepszymi praktykami i wspierania podejścia opartego na współpracy.

3. Opracowanie zestawu narzędzi

- Stworzenie europejskiego planu interdyscyplinarnego podnoszenia kompetencji w zakresie zdrowia psychicznego wraz z praktycznymi zaleceniami opartymi na dowodach.

Cel tego interdyscyplinarnego szkolenia

- Celem tego programu szkoleniowego jest promowanie interdyscyplinarnego podejścia do wsparcia zdrowia psychicznego poprzez wyposażenie różnych grup specjalistów w umiejętności i wiedzę, niezbędne do skutecznej współpracy międzysektorowej.
- Szkolenie ma na celu wspieranie wspólnego rozumienia zdrowia psychicznego, poprawę pracy zespołowej i budowanie zdolności do zintegrowanej, zorientowanej na osobie opieki, która w sposób całościowy odpowiada na wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym.
- Ten program szkoleniowy ma na celu stworzenie spójnej, interdyscyplinarnej sieci specjalistów, którzy potrafią skutecznie współpracować, aby zapewniać kompleksową, ukierunkowaną na osobę opiekę i prewencję w zakresie zdrowia psychicznego, przyczyniając się do poprawy rezultatów zarówno u poszczególnych osób, jak i w całych społecznościach.

Program szkolenia zaawansowanego



Moduły	Godziny	Czas trwania	Treść
Zaawansowany 1	9:30-11:00	45 min	Wprowadzenie: treść szkolenia, szkoleniowcy i uczestnicy
		45 min	Nakreślenie kontekstu: W kierunku kompleksowego podejścia UE do zdrowia psychicznego
Zaawansowany 2	11:30-13:00	90 min	Interdyscyplinarna współpraca na rzecz lepszej promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego
Zaawansowany 3	14:00-15:30	90 min	Interdyscyplinarna współpraca w zakresie zdrowia psychicznego, dotycząca wsparcia, leczenia i powrotu do zdrowia
Zaawansowany 4	16:00-17:30	60 min	Samoopieka i opieka nad współpracownikami i personelem
		30 min	Refleksje i podsumowanie szkolenia

Cel szkolenia zaawansowanego

1. Poszerzenie wiedzy na temat kompleksowych strategii w zakresie zdrowia psychicznego

- **Zrozumienie kompleksowego podejścia UE do zdrowia psychicznego**, dostosowując działania do międzynarodowej polityki i standardów.
- **Stosowanie strategii promowania zdrowia psychicznego na poziomie systemowym**, integrując najlepsze praktyki międzysektorowe i oparte na społeczności, w działaniach profilaktycznych i we wczesnej interwencji.

2. Poprawa interdyscyplinarnej współpracy w zakresie zdrowia psychicznego

- **Wzmocnienie współpracy w zakresie promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki**, opracowanie wspólnych strategii mających na celu poprawę dobrostanu psychicznego społeczności.
- **Poprawa międzysektorowej pracy zespołowej w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego, leczenia i powrotu do zdrowia**, z zapewnieniem podejścia zintegrowanego i zorientowanego na osobie.
- **Opracowywanie planów działania na rzecz ciągłej współpracy i rozwoju zawodowego**, wspierających zrównoważone, interdyscyplinarne podejście do wspierania zdrowia psychicznego.

Cel szkolenia zaawansowanego

3. Rozwijanie zaawansowanych umiejętności pracy zespołowej i przywództwa

- **Doskonalenie komunikacji wewnątrz zespołu**, zapewniając terminowe i skuteczne przekazywanie informacji przy jednoczesnym zachowaniu poufności i zasad etycznych.
- **Stosowanie technik rozwiązywania konfliktów**, konstruktywne podejście do sporów w zespołach, w celu poprawy koordynacji usług i jakości opieki.
- **Zaangażowanie we wspólne podejmowanie decyzji**, współpracując zarówno ze specjalistami, jak i z osobami doświadczającymi problemów ze zdrowiem psychicznym, w celu opracowania skutecznych planów interwencji.
- **Refleksja nad współpracą i doskonaleniem usług**, poprzez identyfikację sukcesów i obszarów wymagających rozwoju w kontekście zawodowym i organizacyjnym.

4. Ulepszanie procedur w zakresie samoopieki, odporności i dobrostanu zespołu

- **Wdrażanie strategii samoopieki**, zarządzanie stresem w miejscu pracy i wtórną traumą, w celu utrzymania odporności.
- **Wspieranie zdrowia psychicznego współpracowników**, poprzez rozpoznawanie oznak wypalenia zawodowego i promowanie kultury dobrostanu w miejscu pracy.

Kilka podstawowych informacji:

- Strona internetowa Komisji Europejskiej: **Kompleksowe podejście do zdrowia psychicznego**: holistyczne podejście do zdrowia psychicznego, oparte na trzech zasadach przewodnich:
- Odpowiednia i skuteczna **profilaktyka**
- Dostęp do wysokiej jakości i przystępnej cenowo **opieki zdrowotnej i leczenia w zakresie zdrowia psychicznego**
- **Reintegracja** społeczna podczas powrotu do zdrowia



EU-PROMENS wdraża jedną z 20 inicjatyw przewodnich Komisji w ramach tego kompleksowego podejścia.

Poznajmy się!



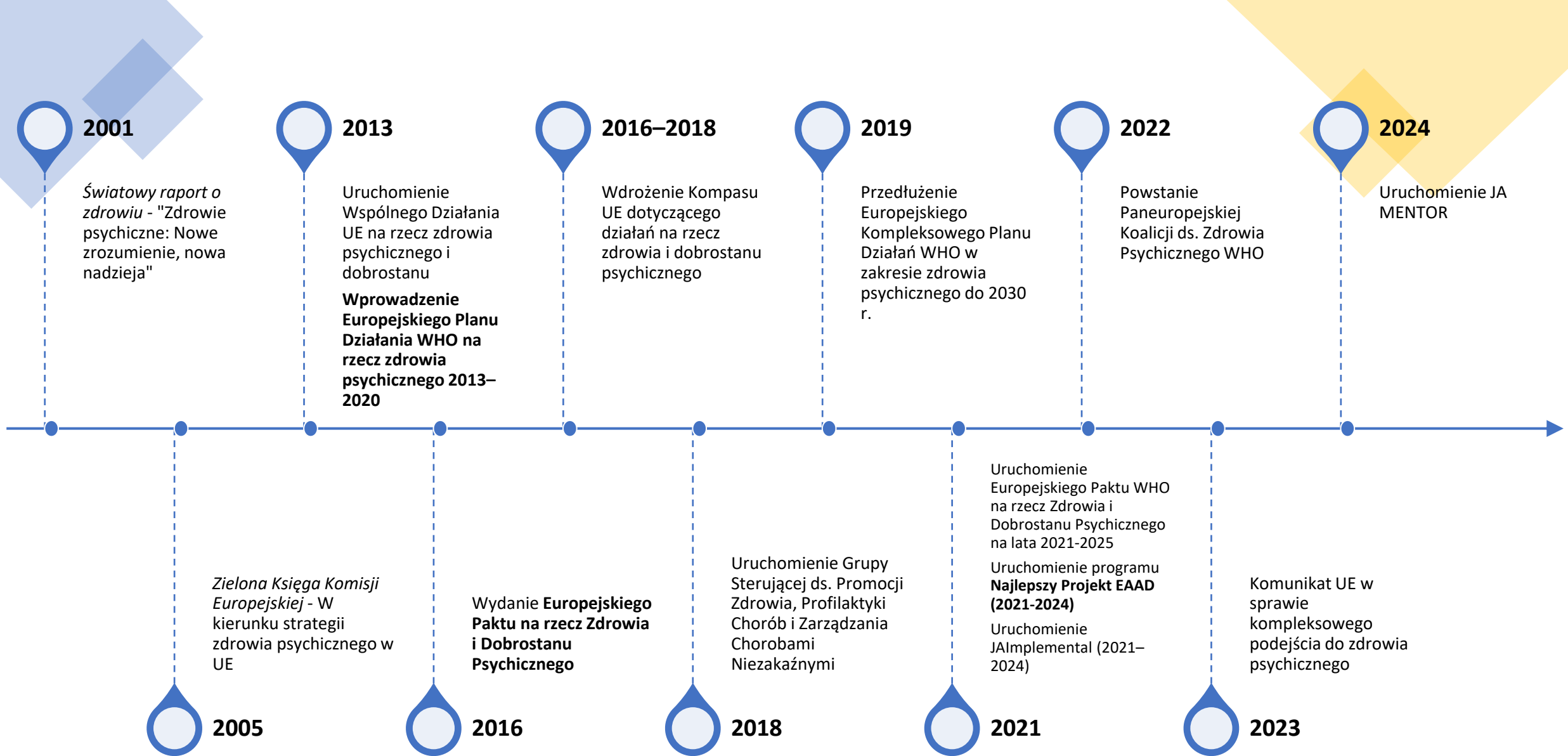
Źródło: Miroљub Nikolić, EU-PROMENS expert

Zanim zaczniemy, pamiętaj:

- Bądź punktualny. Wracaj natychmiast po zakończeniu przerwy.
- Szanuj innych.
- Każdy może przedstawić swój punkt widzenia, lecz nikt nie jest zmuszany, aby zabierał głos.
- Gdy inni dzielą się doświadczeniami lub poglądami, nie oceniaj ich.
- Informuj prowadzących o wszelkich trudnościach.
- Zadawanie pytań jest mile widziane.
- Wszystko, co zostanie ujawnione w grupie, pozostaje poufne.

Dziękujemy!

W kierunku kompleksowego podejścia UE do zdrowia psychicznego



Kompleksowe podejście UE do zdrowia psychicznego



Unia Europejska zmierza w kierunku kompleksowego podejścia, które uznaje zdrowie psychiczne za podstawowy aspekt ogólnego stanu zdrowia, niezbędny dla dobrobytu jednostki, produktywności gospodarczej i integracyjnych społeczeństw.

Podejście to integruje kwestie zdrowia psychicznego w wielu obszarach polityki, takie jak:

- Opieka zdrowotna,
- Edukacja,
- Zatrudnienie,
- Cyfryzacja,
- Środowisko,
- Urbanistyka i inne.

https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en

Kompleksowe podejście UE do zdrowia psychicznego



W związku z tym, podejście UE będzie miało szeroki zakres i obejmie działania takie jak:

Integracja zdrowia psychicznego w różnych obszarach polityki

- Europejska inicjatywa na rzecz budowania potencjału w zakresie zdrowia psychicznego

Promowanie dobrego zdrowia psychicznego, profilaktyka i wczesna interwencja w przypadku problemów dotyczących zdrowia psychicznego

- Europejska inicjatywa na rzecz zapobiegania depresji i samobójstwom
- Inicjatywa „Zdrowi Razem” – wzmocnienie aspektu dotyczącego zdrowia psychicznego
- Bramka dostępu dla osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym
- Europejski Kodeks Zdrowia Psychicznego
- Rozwój wspólnego ekosystemu badań nad mózgiem

https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en

Poprawa zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

- Sieć na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
- „Zdrowie dzieci 360: zestaw narzędzi profilaktycznych”
- Sztandarowa inicjatywa Youth First
- Zdrowe ekrany, zdrowa młodzież

Kompleksowe podejście UE do zdrowia psychicznego



Pomoc osobom najbardziej potrzebującym

- Ochrona ofiar przestępstw
- Misja Rak: platforma dla młodych osób, które przeżyły raka

Przeciwdziałanie zagrożeniom psychospołecznym w miejscu pracy

- Inicjatywa na szczeblu UE dotycząca zagrożeń psychospołecznych
- Kampanie unijne w miejscu pracy

https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en

Wzmacnianie systemów ochrony zdrowia psychicznego i poprawa dostępu do leczenia oraz opieki

- Inicjatywa na rzecz większej liczby i lepszego przygotowania specjalistów w UE
- Wsparcie techniczne dla reform w zakresie zdrowia psychicznego w różnych sektorach
- Gromadzenie danych dotyczących zdrowia psychicznego

Przełamywanie stygmatyzacji

- Zwalczanie stygmatyzacji i dyskryminacji

Wspieranie zdrowia psychicznego na całym świecie

- Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla osób przesiedlonych i dotkniętych wojną w Ukrainie
- Wspieranie rozpowszechniania minimalnego pakietu usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (MHPSS) Stałego Komitetu Międzyagencyjnego (IASC)

Zdrowie

Zdrowie
psychiczne

Praca socjalna

Międzysektorowe
kompetencje w zakresie
zdrowia psychicznego

Wymiar
sprawiedliwości i
detencja nieletnich

Inne
(niezwiązane
ze zdrowiem
psychicznym)

Edukacja

Międzysektorowe ramy kompetencji w zakresie zdrowia psychicznego

III. Kompetencje w zakresie współpracy interdyscyplinarnego zespołu

- Wymagane od specjalistów pracujących w wyspecjalizowanych zespołach ds. zdrowia psychicznego.
- Podkreśla znaczenie pracy zespołowej, koordynacji i podejścia zintegrowanej opieki.

II. Międzysektorowa współpraca w zakresie zdrowia psychicznego i kompetencje komunikacyjne

- Niezbędne dla specjalistów w sektorach mających wpływ na zdrowie psychiczne (np. edukacja, opieka społeczna, opieka zdrowotna).
- Koncentruje się na skutecznej komunikacji i współpracy w kontekście zdrowia psychicznego.

I. Podstawowe kompetencje w zakresie zdrowia psychicznego

- Odpowiedni dla wszystkich specjalistów, nawet jeśli nie specjalizują się w zdrowiu psychicznym.
- Obejmują podstawową wiedzę i umiejętności wspierające dobrostan psychiczny.

Międzysektorowe ramy kompetencji w zakresie zdrowia psychicznego





Porozmawiajmy

- *Jakie główne wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym dostrzegasz w swoim kraju i społeczności?*
- *Jak kompleksowe jest Twoje podejście do zdrowia psychicznego w praktyce?*
- *Jak można sprostać tym wyzwaniom ?*
- *Jakie są problemy związane z edukacją i szkoleniami w zakresie zdrowia psychicznego dla różnych specjalistów (pracowników socjalnych, nauczycieli, specjalistów ds. zdrowia psychicznego, pracowników wymiaru sprawiedliwości, zakładów poprawczych i innych)?*

Moduł

zaawansowany 2

Współpraca interdyscyplinarna na rzecz promowania zdrowia psychicznego i zapobiegania problemom dotyczącym zdrowia psychicznego

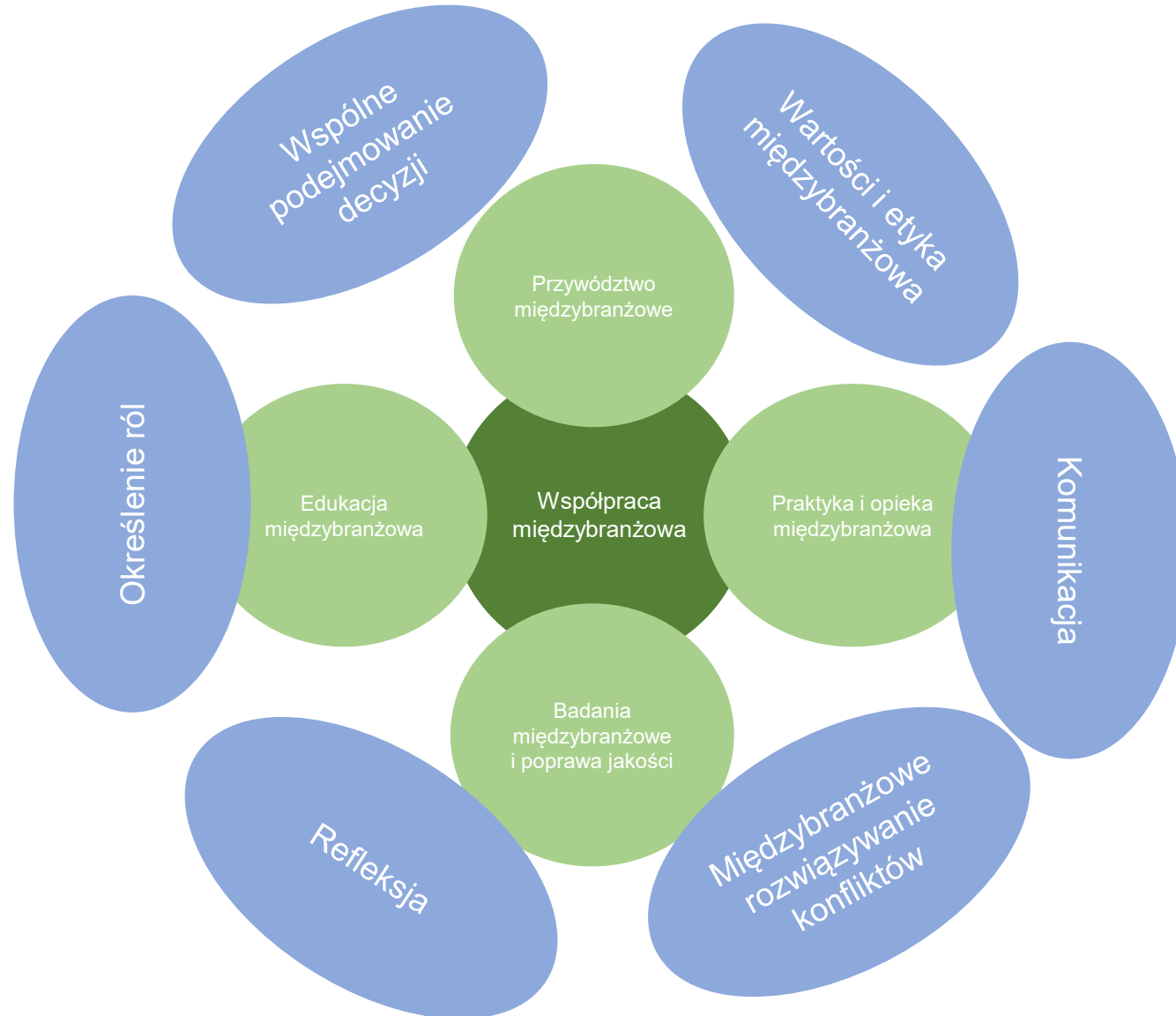
Interdyscyplinarna współpraca na rzecz lepszej promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego

- **Kompetencje w zakresie współpracy interdyscyplinarnego zespołu ds. zdrowia psychicznego** — współpraca z różnymi specjalistami w ramach interdyscyplinarnych zespołów lub usług, organizacji i sektorów.



Piramida międzysektorowych kompetencji w zakresie zdrowia psychicznego

Ramy podstawowych
kompetencji Sunnybrook w
zakresie współpracy
zespołów
międzybranżowych



<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8873279/>



Porozmawiajmy

- *Czy specjaliści zazwyczaj pracują w zespołach interdyscyplinarnych?*
- *Jaki jest ich skład?*
- *Czy możesz sobie wyobrazić różne typy zespołów interdyscyplinarnych MDT?*
- *Na poziomie usług, społeczności i kraju?*
- *W jaki sposób zespoły interdyscyplinarne MDT mogą wspierać lepszą promocję zdrowia psychicznego i profilaktykę?*

Rozmowy o zdrowiu psychicznym	Promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka	Wsparcie dla osób z problemami psychicznymi	Powrót do zdrowia i rehabilitacja
<ul style="list-style-type: none"> • Edukacja społeczności na temat zdrowia psychicznego • Zmniejszenie stygmatyzacji, dyskryminacji i wykluczenia społecznego • Angażowanie osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin 	<ul style="list-style-type: none"> • Zdrowy styl życia • Umiejętności życiowe • Wzmacnianie umiejętności opiekuńczych • Zapobieganie samobójstwom • Zapobieganie używaniu substancji • Samoopieka dotycząca dostawców usług społecznych 	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie praw człowieka • Identyfikacja problemów dotyczących zdrowia psychicznego • Angażowanie i budowanie relacji • Zapewnienie interwencji psychologicznych • Skierowanie do dalszej opieki i usług • Wspieranie opiekunów i rodzin 	<ul style="list-style-type: none"> • Działania następcze w społeczności • Wsparcie zawodowe, edukacyjne i mieszkaniowe • Odzyskiwanie sprawności społecznej i budowanie więzi • Samokontrola i wsparcie rówieśnicze



<https://www.who.int/publications/i/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>

Ćwiczenie praktyczne

Zapoznasz się ze sprawą; następnie będziesz miał czas na burzę mózgów na temat działań współpracy interdyscyplinarnej na poziomie usług, społeczności i kraju, w celu lepszej promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki. Następnie będziesz miał możliwość prezentacji i dyskusji.



EU-PROMENS

Prezentacja



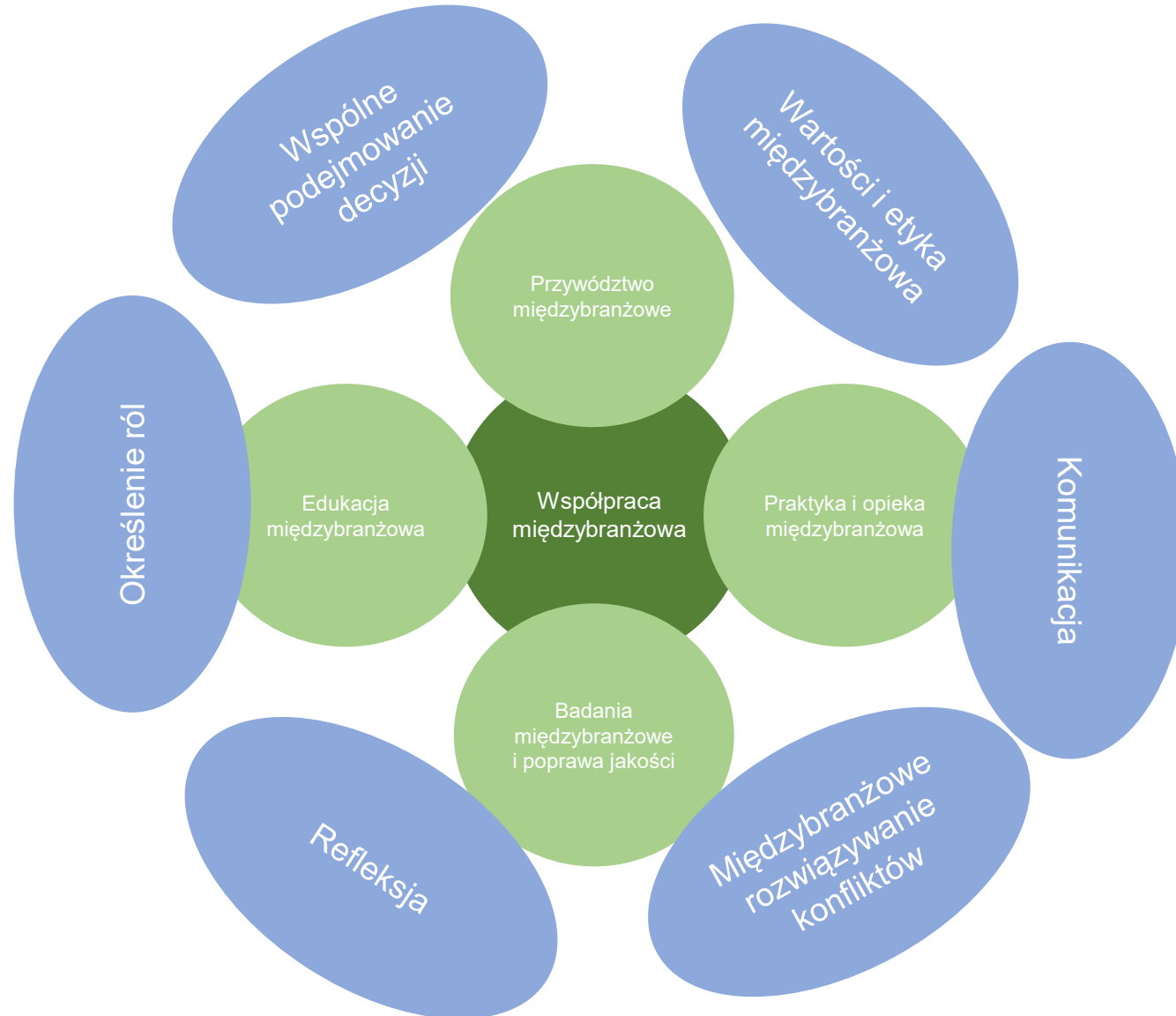


Zastanówmy się chwilę

Moduł zaawansowany 3

Interdyscyplinarna współpraca w zakresie zdrowia
psychicznego, dotycząca wsparcia, leczenia i powrotu do
zdrowia

Ramy podstawowych
kompetencji Sunnybrook w
zakresie współpracy
zespołów
międzybranżowych



<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8873279/>

Rozmowy o zdrowiu psychicznym	Promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka	Wsparcie dla osób z problemami psychicznymi	Powrót do zdrowia i rehabilitacja
<ul style="list-style-type: none"> • Edukacja społeczności na temat zdrowia psychicznego • Zmniejszenie stygmatyzacji, dyskryminacji i wykluczenia społecznego • Angażowanie osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin 	<ul style="list-style-type: none"> • Zdrowy styl życia • Umiejętności życiowe • Wzmacnianie umiejętności opiekuńczych • Zapobieganie samobójstwom • Zapobieganie używaniu substancji • Samoopieka dotycząca dostawców usług społecznych 	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie praw człowieka • Identyfikacja problemów dotyczących zdrowia psychicznego • Angażowanie i budowanie relacji • Zapewnienie interwencji psychologicznych • Skierowanie do dalszej opieki i usług • Wspieranie opiekunów i rodzin 	<ul style="list-style-type: none"> • Działania następcze w społeczności • Wsparcie zawodowe, edukacyjne i mieszkaniowe • Odzyskiwanie sprawności społecznej i budowanie więzi • Samokontrola i wsparcie rówieśnicze



<https://www.who.int/publications/i/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>



Porozmawiajmy

- *Czy masz doświadczenie w pracy w zespołach interdyscyplinarnych MDT?*
- *Jaki był ich skład? Jak skuteczne było to rozwiązanie?*
- *Czy w ramach zespołów interdyscyplinarnych MDT świadczone są jakieś konkretne usługi, czy raczej jest to standardowa praktyka, czy też nie ma żadnych?*
- *Jeśli jest to coś nowego – dlaczego tak uważasz? Jakie są bariery?*
- *Czy w Twoim kraju i społeczności prowadzone są szkolenia dla zespołów interdyscyplinarnych MDT?*

Ćwiczenie praktyczne

Po uzgodnieniu ról odegrasz scenkę spotkania zespołu interdyscyplinarnego MDT i wspólnie z użytkownikiem usługi stworzysz plan wsparcia i powrotu do zdrowia. Podczas całego procesu będziesz obserwowany przez obserwatorów. Nie będą oni ingerować, lecz po zakończeniu przekażą informacje zwrotne. Po zakończeniu omówimy Twoje plany oraz wnioski wyciągnięte z tego ćwiczenia.



EU-PROMENS

Prezentacja





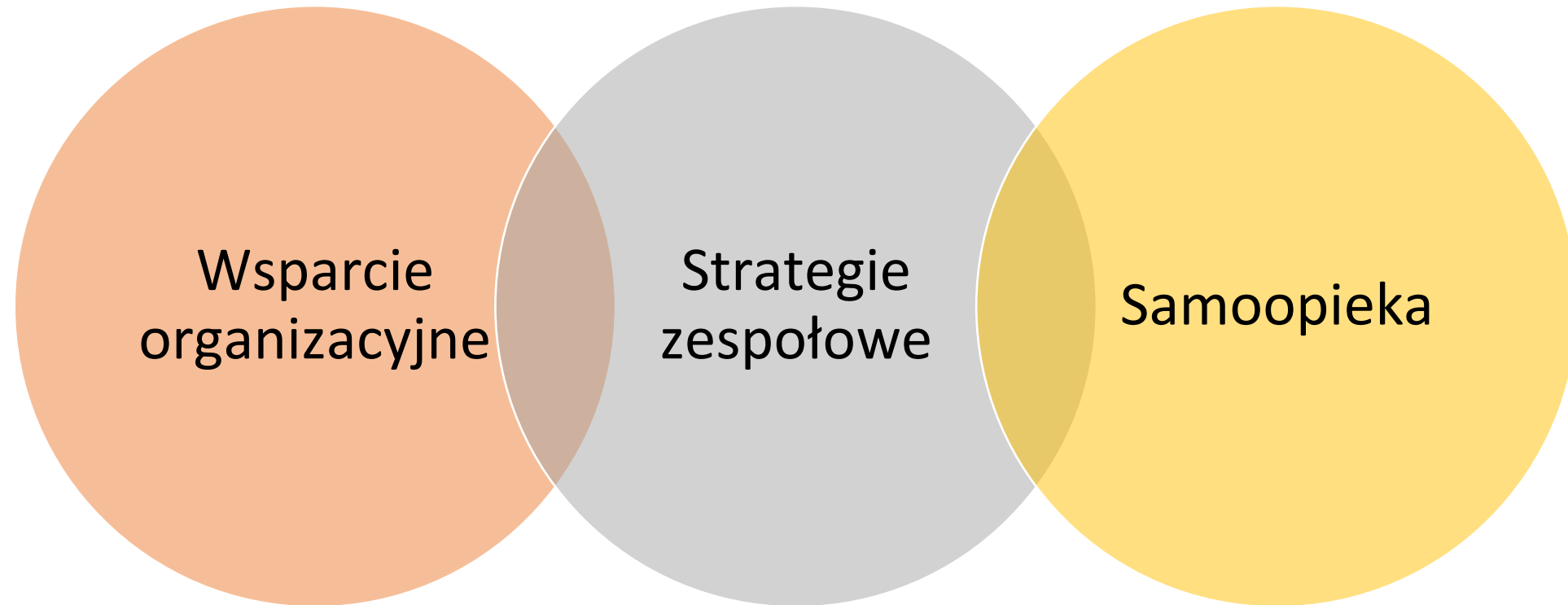
Zastanówmy się chwilę

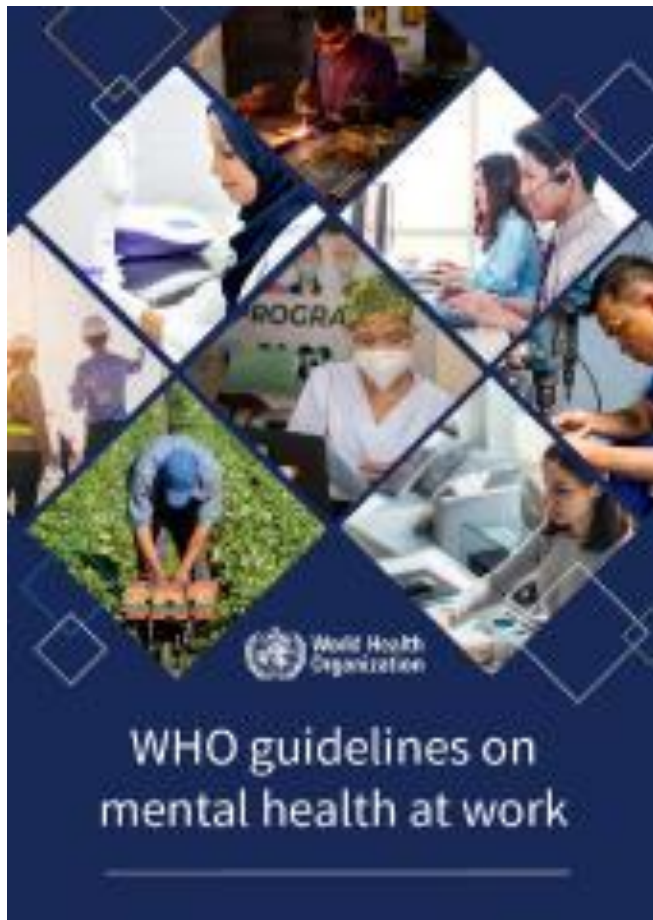
Moduł

zaawansowany 4

Samoopieka i opieka nad współpracownikami i personelem

Obszary interwencji

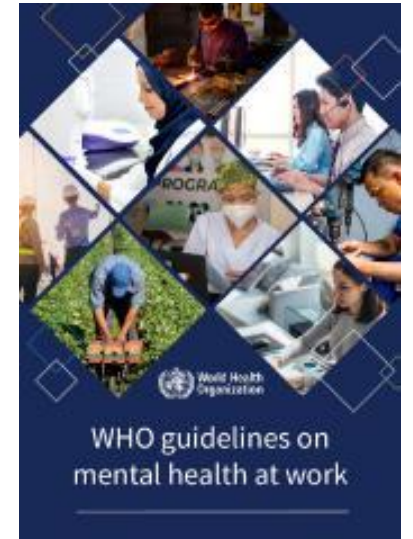




- Zalecenia dotyczące interwencji organizacyjnych
- Zalecenia dotyczące szkolenia menedżerów
- Zalecenia dotyczące szkolenia pracowników
- Zalecenia dotyczące poszczególnych interwencji
- Zalecenia dotyczące powrotu do pracy po nieobecności związanej z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego
- Zalecenia dotyczące zdobywania zatrudnienia przez osoby z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego

Interwencje organizacyjne

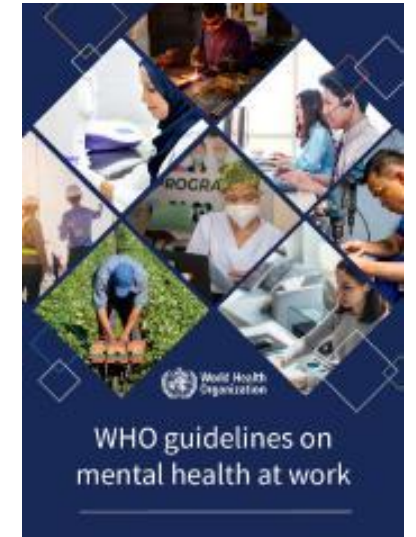
Uniwersalne interwencje organizacyjne	Ukierunkowane interwencje dla pracowników służby zdrowia, organizacji humanitarnych i służb ratunkowych	Pracownicy z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego
Rozwiązywanie problemów psychospołecznych poprzez podejście partycypacyjne	Rozwiązywanie problemów psychospołecznych poprzez podejście partycypacyjne: Dostosowanie obciążenia pracą, harmonogramów oraz poprawa komunikacji i pracy zespołowej	Rozsądne dostosowania warunków pracy, zgodne z zasadami praw człowieka



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

Zalecenia dotyczące szkoleń

Szkolenie menedżerów	Szkolenie pracowników
<p>Szkolenie menedżerów w zakresie wspierania zdrowia psychicznego pracowników powinno być prowadzone w celu poprawy wiedzy, postawy i zachowań menedżerów w zakresie zdrowia psychicznego, a także w celu poprawy zachowania pracowników w zakresie poszukiwania pomocy.</p>	<p>Szkolenie pracowników w zakresie wiedzy i świadomości na temat zdrowia psychicznego może być realizowane w celu podniesienia poziomu wiedzy i kształtowania postawy uczestników, w odniesieniu do zdrowia psychicznego w pracy, a także ograniczania zjawiska stygmatyzacji.</p>



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

Interwencje indywidualne

Uniwersalne interwencje indywidualne

W celu promowania pozytywnego zdrowia psychicznego, zmniejszania stresu emocjonalnego oraz poprawy efektywności pracy *można rozważyć* powszechnie stosowane interwencje psychospołeczne, takie jak uświadamianie lub podejście poznawczo-behawioralne, których celem jest rozwijanie umiejętności pracowników w zakresie radzenia sobie ze stresem.

W celu poprawy stanu zdrowia psychicznego i zdolności do pracy *można rozważyć* możliwości aktywności fizycznej w czasie wolnym, takie jak trening oporowy, trening siłowy, trening aerobowy, spacer lub joga.

Szkolenie pracowników

W przypadku pracowników cierpiących na zaburzenia emocjonalne *można rozważyć* interwencje psychospołeczne, takie jak uświadamianie, podejście poznawczo-behawioralne lub szkolenie w zakresie rozwiązywania problemów, w celu zmniejszenia objawów i poprawy efektywności pracy.

W celu zmniejszenia objawów zaburzeń emocjonalnych *można rozważyć* ćwiczenia fizyczne, takie jak trening aerobowy i trening siłowy.



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

Powrót do pracy po nieobecności związanej ze zdrowiem psychicznym

Dla osób powracających do pracy po nieobecności związanej z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego:

- **Opcja A:** Opieka ukierunkowana na pracę *plus* opieka kliniczna w zakresie zdrowia psychicznego, oparta na dowodach naukowych
- **Opcja B:** *Wyłącznie* opieka kliniczna w zakresie zdrowia psychicznego, oparta na dowodach naukowych

Oba podejścia **należy rozważyć** w celu zmniejszenia objawów dotyczących zdrowia psychicznego i skrócenia czasu absencji.

Zdobywanie zatrudnienia przez osoby z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego

Strategie ukierunkowane na powrót do zdrowia, które zwiększają integrację zawodową i ekonomiczną, takie jak **(rozszerzone) zatrudnienie wspomagane, powinny zostać udostępnione** w celu zapewnienia pomocy osobom z poważnymi problemami psychicznymi, w tym z niepełnosprawnością psychospołeczną, w uzyskaniu i utrzymaniu zatrudnienia.



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

Strategie



Źródło: Biblioteka Microsoft

- Poświęćaj codziennie czas na relaks i refleksję nad rzeczami pozytywnymi
- Stwórz codzienny harmonogram lub rutynę, aby stworzyć strukturę
- Wyznaczaj granice, aby zachować równowagę między życiem zawodowym i prywatnym
- Bądź na bieżąco, lecz ograniczaj czas poświęcony na słuchanie wiadomości o kryzysie
- Wzmacniaj swoje sieci wsparcia
- Ćwicz lub codziennie dbaj o aktywność fizyczną
- Zarządzaj swoim snem
- Pozostawaj w kontakcie ze swoją społecznością



Samoopieka i opieka nad współpracownikami i personelem



To, co ma znaczenie w czasach stresu
odwiedź <https://dwmatters.eu/>



Porozmawiajmy

- *Co robisz w odniesieniu do samoopieki?*
- *Co robi Twoja organizacja, aby Cię wspierać?*
- *Co chciałbyś, aby Twoja organizacja robiła w celu zapewnienia wsparcia swoim pracownikom?*
- *Czy istnieją krajowe i społecznościowe programy na rzecz zdrowia psychicznego w miejscu pracy?*

Ćwiczenie praktyczne

Grupa 1 będzie pracować nad tym, w jaki sposób specjaliści mogą zadbać o siebie. Zadanie polega na przygotowaniu listy realnych i praktycznych narzędzi, które są łatwe w użyciu.

Grupa 2 będzie pracować na poziomie organizacyjnym: w jaki sposób organizacja może wspierać swoich pracowników? Również tutaj należy opracować realne strategie i praktyczne zalecenia dla zarządzania organizacją.

Grupa 3 będzie pracować nad tym, jak możemy lepiej wspierać naszych kolegów i koleżanki i w jaki sposób możemy być bardziej wrażliwi i wspierać ich.

Grupa 4 będzie pracować nad rzecznictwem: w jaki sposób jako specjaliści możemy podkreślać znaczenie naszego zdrowia psychicznego i przekonywać kierownictwo oraz władze do zmiany miejsca pracy w środowisko wspierające zdrowie psychiczne?



EU-PROMENS

Prezentacja





Zastanówmy się chwilę

Moduł selektywny 1

Wspieranie rozwoju innych usług

- Dzielenie się informacjami o proponowanych zmianach, w celu wyjaśnienia osobom zainteresowanym ich znaczenia.
- **Metody:** Listy, wiadomości e-mail, media społecznościowe, tablice ogłoszeń w obiektach lokalnej społeczności.



- Poproś o opinie osób na temat jednego lub kilku pomysłów bądź opcji.
- **Metody:** Formalne konsultacje społeczne, webinary, spotkania publiczne, ankiety, grupy fokusowe, wywiady.

- Równe partnerstwo, w którym od początku do końca współpracują ze sobą osoby z doświadczeniem.
- **Metody:** Podejścia do rozwoju społeczności, takie jak mapowanie zasobów, podejście doceniające i rozmowy społecznościowe.

- Słuchanie ludzi w celu zrozumienia problemów i omawianie pomysłów dotyczących zmian.
- **Metody:** Panele obywatelskie, zaangażowanie deliberatywne, członkostwo pacjentów i obywateli w organach decyzyjnych, forach pacjentów, grupach doradczych.

- Projektowanie z ludźmi i uwzględnianie ich pomysłów w ostatecznym podejściu.
- **Metody:** Sesje współprojektowania z osobami posiadającymi doświadczenie przeżyte lub nabyte, narzędzia do przebudowy usług, takie jak Współprojektowanie Oparte na Doświadczeniu (EBCD).

<https://www.england.nhs.uk/long-read/working-in-partnership-with-people-and-communities-statutory-guidance/#a1-different-ways-of-working-with-people-and-communities>

Jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym

- Nieformalne podnoszenie świadomości
- Formalne podnoszenie świadomości:
 - *Warsztaty.*
 - *Fora społecznościowe.*
 - *Ulotki lub arkusze informacyjne.*
 - *Środki masowego przekazu: Radio, prasa itp.*
 - *Uwzględnienie współpracy z innymi*
 - *Uwzględnienie wykorzystania mhGAP Community Toolkit*



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328742/9789241516556-eng.pdf?sequence=1>





Porozmawiajmy

- Dlaczego powinniśmy zajmować się rozwojem innych usług?
- Jakie są Twoje pomysły na wsparcie rozwoju innych usług?
- Jak radzić sobie z niechęcią do zmian?
- Czy masz doświadczenie we wspieraniu rozwoju innych usług? Czy możesz podzielić się przykładami?

Ćwiczenie praktyczne



Zapoznasz się z przypadkiem; następnie przeanalizujesz, jakie usługi są i powinny być aktywne w danym przypadku i stworzysz plan wsparcia i rozwoju jednej z tych usług, z perspektywy innej usługi (np. opieka społeczna będzie wspierać rozwój centrum zdrowia psychicznego): jak zainicjować komunikację, jak i czym się dzielić, jakie działania następcze podjąć w odniesieniu do zmian, jak się nie poddawać, jeśli usługi i ludzie nie reagują. Po zakończeniu będziesz mieć możliwość zaprezentowania i omówienia wniosków wyciągniętych z tego ćwiczenia.

Prezentacja



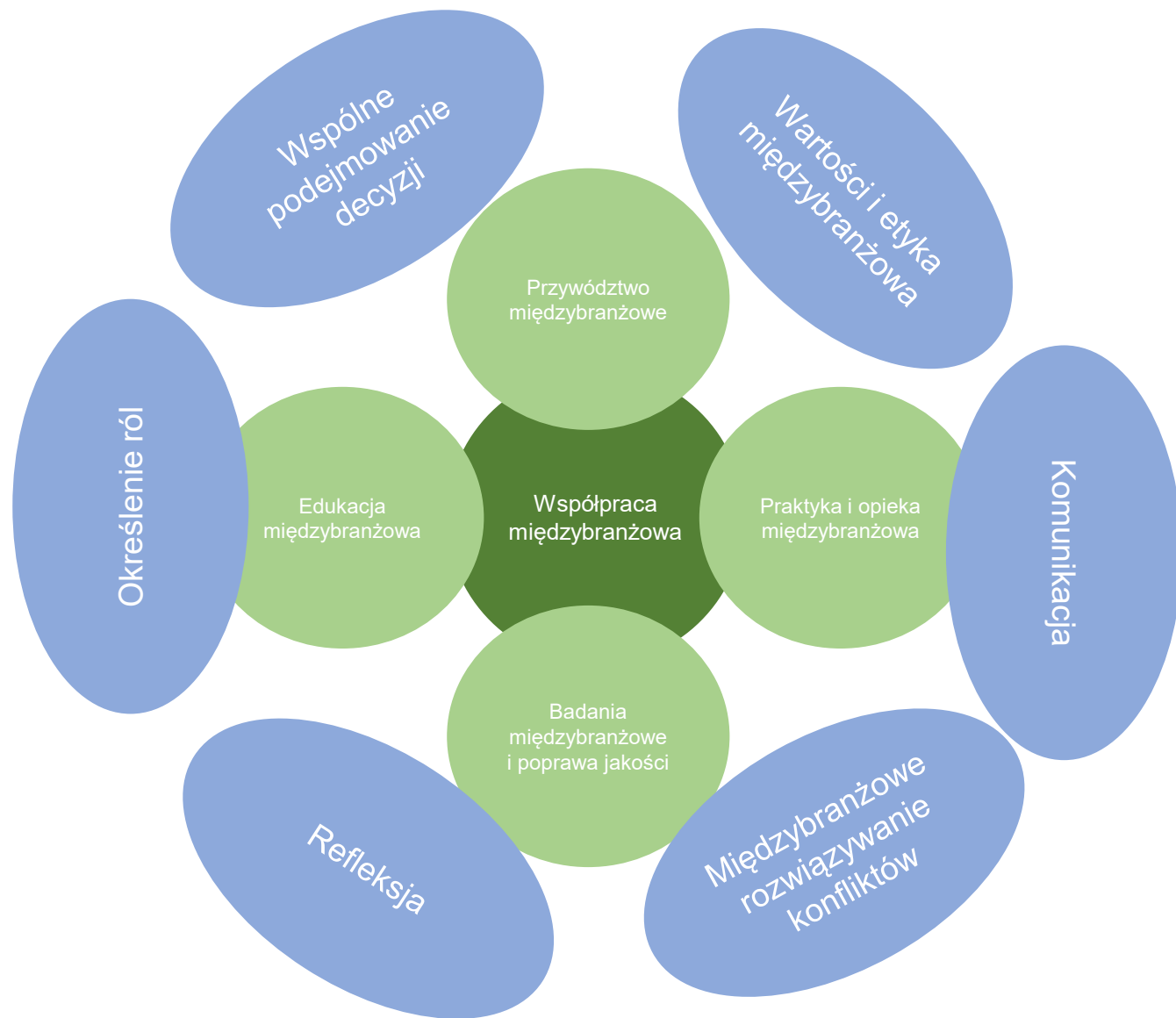


Zastanówmy się chwilę

Moduł selektywny 2

Współpraca i komunikacja ze specjalistami ze swojego zespołu

Ramy podstawowych kompetencji Sunnybrook w zakresie współpracy zespołów międzybranżowych



Definicja:

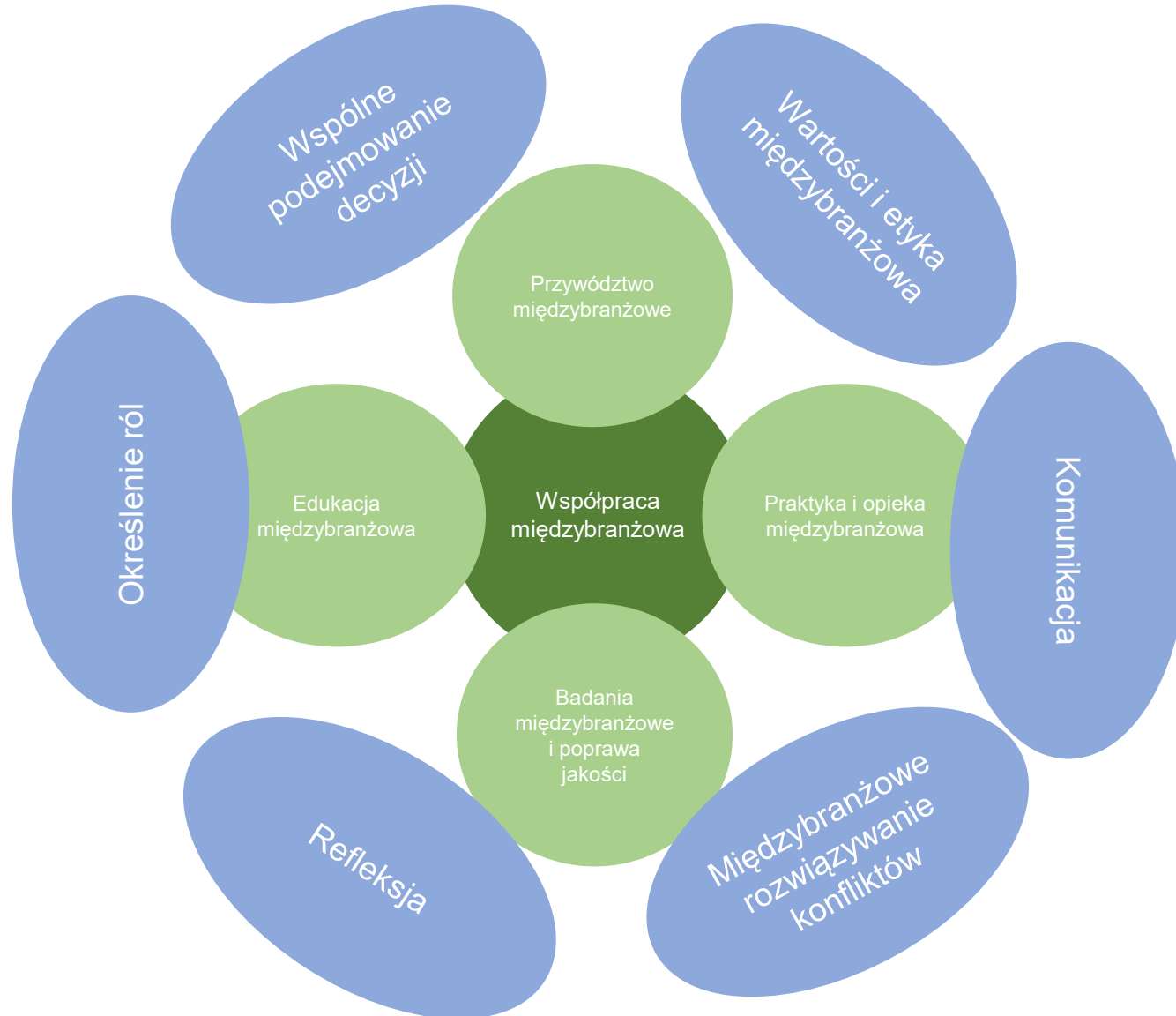
Zespoły międzybranżowe dążą do osiągnięcia wspólnego zrozumienia podczas komunikacji między różnymi rolami i profesjami.

Zwracają szczególną uwagę na aktywne dostarczanie informacji członkom zespołu i innym zespołom oraz na pozyskiwanie informacji od członków zespołu i innych zespołów, w celu zapewnienia dokładnego zrozumienia sytuacji.

Tworzą procesy i narzędzia oraz wybierają różnorodne media i podejścia, w celu usprawnienia wymiany informacji w zespołach i pomiędzy nimi.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8873279/>

Ramy podstawowych kompetencji Sunnybrook w zakresie współpracy zespołów międzybranżowych



Powiązane zachowania

Zespół:

Rozwija procesy wymiany informacji w określony i terminowy sposób, zarówno wewnątrz zespołu, jak i pomiędzy zespołami.

Wyraźnie rozważa, którzy członkowie muszą zostać zaangażowani w przekazywanie i odbiór określonych informacji.

Komunikuje się przy użyciu języka, który jest wspólny dla różnych ról i profesji, unikając żargonu i akronimów, udzielając wyjaśnień oraz sprawdzając, czy przekaz został właściwie zrozumiany.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8873279/>



Porozmawiajmy

- Dlaczego warto dbać o komunikację i współpracę w zespole?
- Jak można rozpoznać słabą komunikację i współpracę w zespole?
- Czy można to poprawić? W jaki sposób?
- Jakie są bariery i czynniki sprzyjające poprawie komunikacji w zespole?
- Czy w Twoim kraju i społeczności prowadzone są szkolenia dla specjalistów w zakresie tej kompetencji?

Ćwiczenie praktyczne



Zapoznasz się z przypadkiem; następnie przyjmiesz rolę w zespole i stworzysz wewnętrzne zasady komunikacji i współpracy. Wyobraź sobie, co się stanie, jeśli zasady zostaną złamane oraz co zrobić, aby ich przestrzegać. Po zakończeniu będziesz mieć możliwość zaprezentowania i omówienia wniosków wyciągniętych z tego ćwiczenia.

Prezentacja





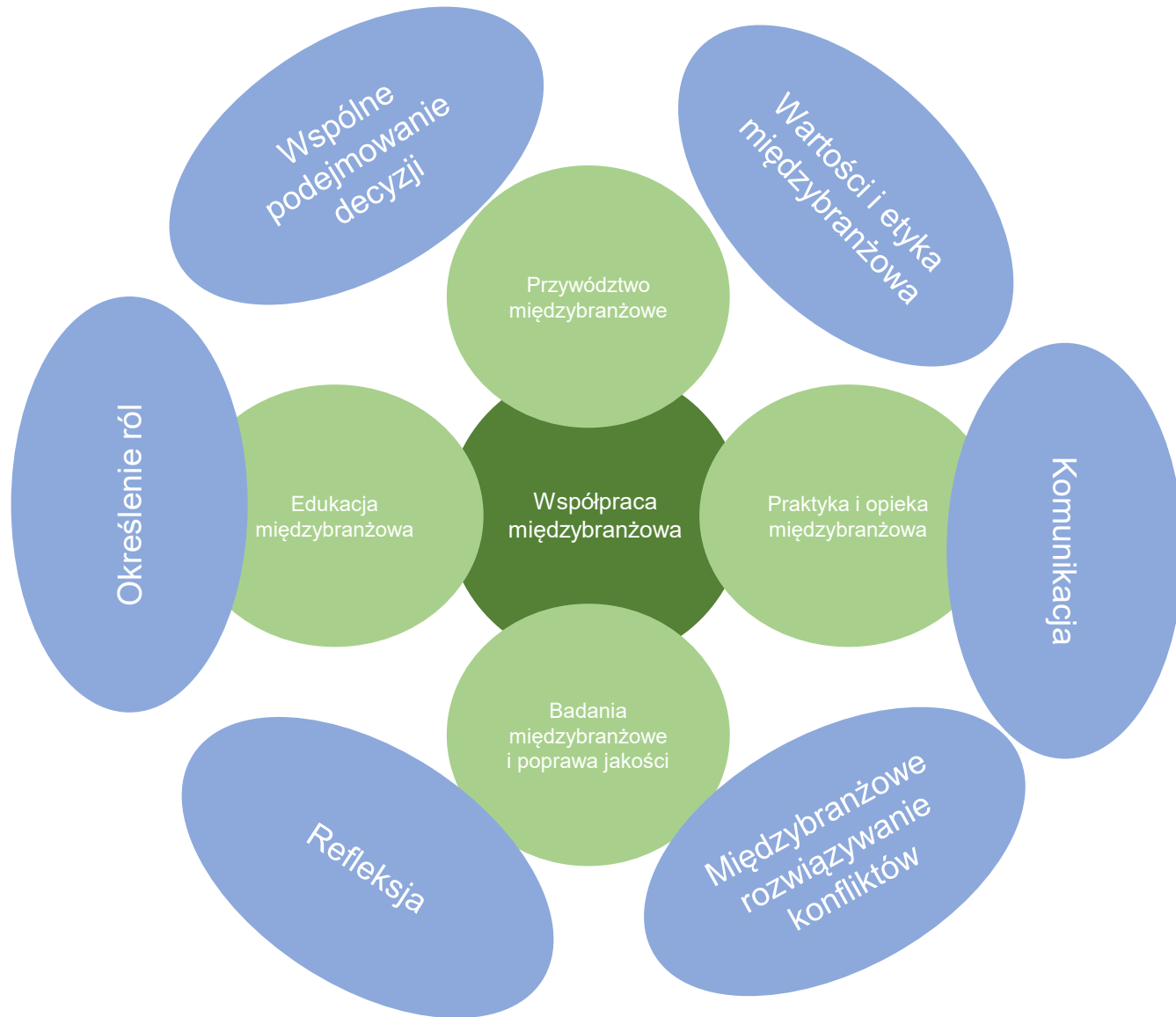
Zastanówmy się chwilę

Moduł selektywny 3

Międzybranżowe rozwiązywanie konfliktów



Ramy podstawowych kompetencji Sunnybrook w zakresie współpracy zespołów międzybranżowych



Definicja:

Zespoły międzybranżowe reagują na przewidywane lub występujące sytuacje konfliktowe za pomocą odpowiednich i wykwalifikowanych interwencji w odpowiednim czasie, współpracując w celu stworzenia szeregu rozwiązań.

Powiązane zachowania

Zespół:

Identyfikuje oraz proaktywnie i skutecznie rozwiązuje konflikty w zespole i pomiędzy zespołami

Otwarcie słucha różnych opinii i pomysłów pochodzących z różnych ról i profesji.

Omawia trudne kwestie zespołowe i wypracowuje wspólnie uzgodnione rozwiązania

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8873279/>

Umiejętności
rozwiązywania
konfliktów
obejmują:

Bycie aktywnym słuchaczem

Okazywanie cierpliwości innym

Skuteczne komunikowanie swojego punktu widzenia i pozwalanie innym na takie samo działanie

Utrzymywanie pozytywnego nastawienia i postawy

Zachowanie bezstronności w przypadku mediacji w konflikcie między innymi osobami

Źródło: Strona główna - Professional Leadership Institute





Międzysektorowe
ramy kompetencji
w zakresie zdrowia
psychicznego
**Rozwiązywanie
konfliktów**

Rozwiązywanie konfliktów:
Jak sprawiedliwie
rozstrzygać różnice zdań |
BrainPOP



Porozmawiajmy

- Jakie jest typowe źródło konfliktów w zespołach?
- Jakie są Twoje wyobrażenia na temat nierównowagi władzy w zespołach?
- Czy można to poprawić? W jaki sposób?
- Jakie są bariery i czynniki sprzyjające lepszemu rozwiązywaniu konfliktów?
- Czy w Twoim kraju i społeczności prowadzone są szkolenia dla specjalistów w zakresie tej kompetencji?

Ćwiczenie praktyczne



Nadal będziesz pracować nad tymi samymi przypadkami, jednak zostaną one zaktualizowane o dodatkowe informacje. Zapoznasz się z przypadkiem; następnie będziesz miał czas, przyjmując role zespołowe, aby rozwiązać konflikt i zademonstrować jego rozwiązanie odgrywając scenkę. Po zakończeniu będziesz mieć możliwość odgrywania scenek i omówienia wniosków wyciągniętych z tego ćwiczenia.

Prezentacja





Zastanówmy się chwilę

Moduł selektywny 4

Określenie ról

Ramy podstawowych kompetencji Sunnybrook w zakresie współpracy zespołów międzybranżowych

Definicja: Zespoły międzybranżowe dbają o to, aby członkowie rozumieli swoje role, zakresy obowiązków i obszary wiedzy. Badają współzależności między swoimi rolami i optymalizują zakres pracy każdego członka zespołu, uwzględniając powtarzanie się zadań i redukcje.

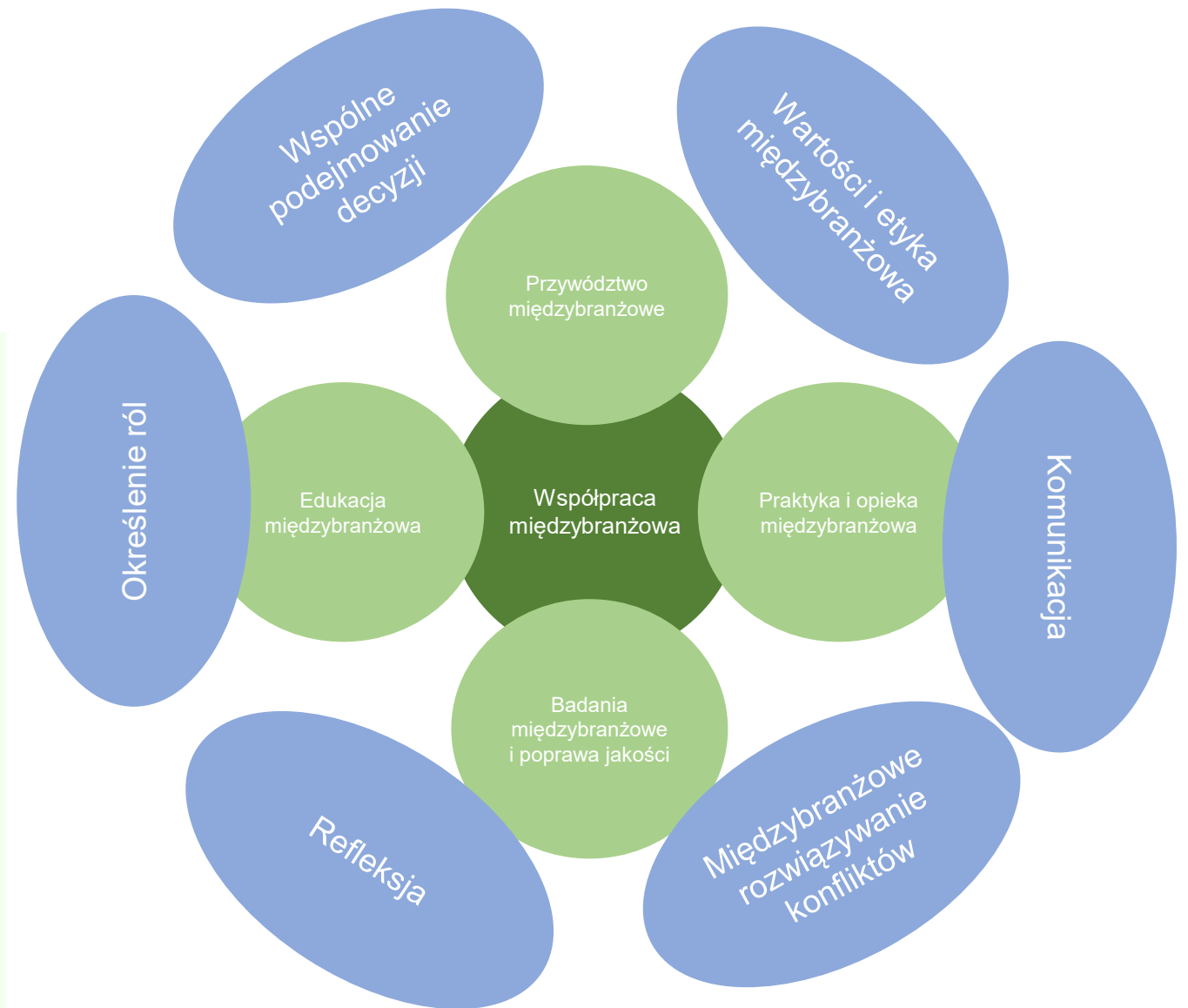
Powiązane zachowania

Zespół:

Członkowie są w stanie połączyć swoje role i zakres praktyki z innymi osobami w zespole.

Członkowie aktywnie starają się zrozumieć role innych osób w swoim zespole.

Członkowie rozpoznają swoje ograniczenia i odpowiednio konsultują się ze sobą nawzajem w oparciu o wiedzę, umiejętności, role i zakresy obowiązków.



<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8873279/>

"Określenie ról ma miejsce, gdy członkowie zespołu opieki zdrowotnej rozumieją swoją własną rolę oraz role innych, i wspólnie wykorzystują tę wiedzę w celu osiągnięcia pozytywnych wyników zdrowotnych w odniesieniu do pacjentów, rodzin i społeczności (ramy CIHC (2010)). **Każdy członek zespołu opieki zdrowotnej musi być w stanie jasno opisać swoje role i umiejętności w kontekście pracy zespołowej, a także musi mieć możliwość uczenia się od innych oraz dzielenia się z nimi wiedzą.** W celu zoptymalizowania zasobów opieki zdrowotnej i świadczenia usług opieki zdrowotnej ważne jest, aby zespół wspierał wszystkich swoich członków w wykorzystywaniu ich pełnego zakresu praktyki oraz umiejętności w kontekście każdego unikalnego zespołu. Zespół musi współpracować ze sobą w celu zaspokojenia potrzeb pacjenta i rodziny oraz wspierać odpowiednie wykorzystanie członków zespołu (właściwy specjalista dla właściwego pacjenta we właściwym czasie), przy zachowaniu sprawiedliwego podziału obciążenia pracą. Trzy kompetencje określone w tym obszarze stanowią podstawę wszelkiej współpracy, jako niezbędne elementy zrozumienia w jaki sposób wszyscy członkowie zespołu opieki zdrowotnej mogą oraz powinni współpracować w celu poprawy jakości opieki nad pacjentem."

Źródło: Role Clarification - Interprofessional Collaboration Competency (IPC-C) Framework - LibGuides at Health Science Information Consortium



Porozmawiajmy

- Dlaczego warto się zajmować określeniem ról?
- W jaki sposób można rozpoznać, że role nie zostały określone? Jakie są tego konsekwencje?
- Czy można to poprawić? W jaki sposób?
- Jakie są bariery i czynniki sprzyjające określeniu ról? Czy znasz jakieś techniki, które mogą w tym pomóc?
- Czy w Twoim kraju i społeczności prowadzone są szkolenia dla specjalistów w zakresie tej kompetencji?

Ćwiczenie praktyczne



Zapoznasz się z przypadkiem; następnie przyjmiesz nowe role w zespole, lecz nikomu ich nie ujawnisz. Na koniec zagraż w zgadywanke w stylu „Mafia”. Podczas spotkania zespołu omówisz przypadek. Na koniec będziesz miał czas na zgadywanie kto był kim i jaką rolę pełnił. Po zakończeniu będziesz mieć możliwość zaprezentowania i omówienia wniosków wyciągniętych z tego ćwiczenia.

Prezentacja





Zastanówmy się chwilę

Refleksja i podsumowanie



Ocena po szkoleniu

<https://eu-promens.limesurvey.net/546799?lang=pl>



Formularz opinii (ilościowy)

<https://eu-promens.limesurvey.net/424267?lang=pl>



Formularz opinii (jakościowy)

<https://eu-promens.limesurvey.net/515385?lang=pl>

Dziękujemy!

www.eu-promens.eu

